



CÓMO GESTIONAR LA SALUD MENTAL EN LA EMPRESA

PRIORIDADES Y ACCIONES



Diego Gracia Camón



¿Cuántas personas en la sala se
consideran estresadas?

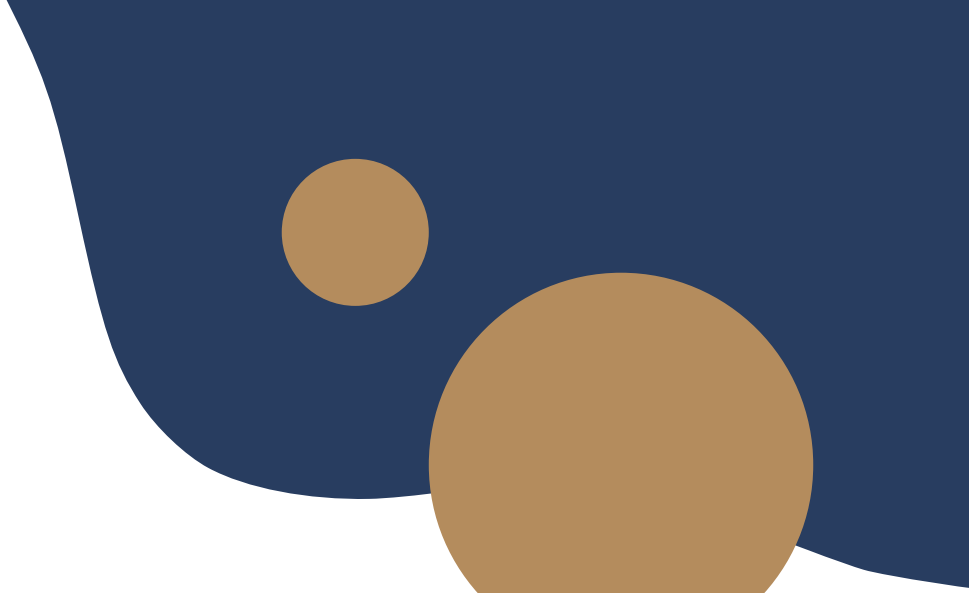


Si trabajas con tu cuñado, ¿es un
problema para la salud mental?



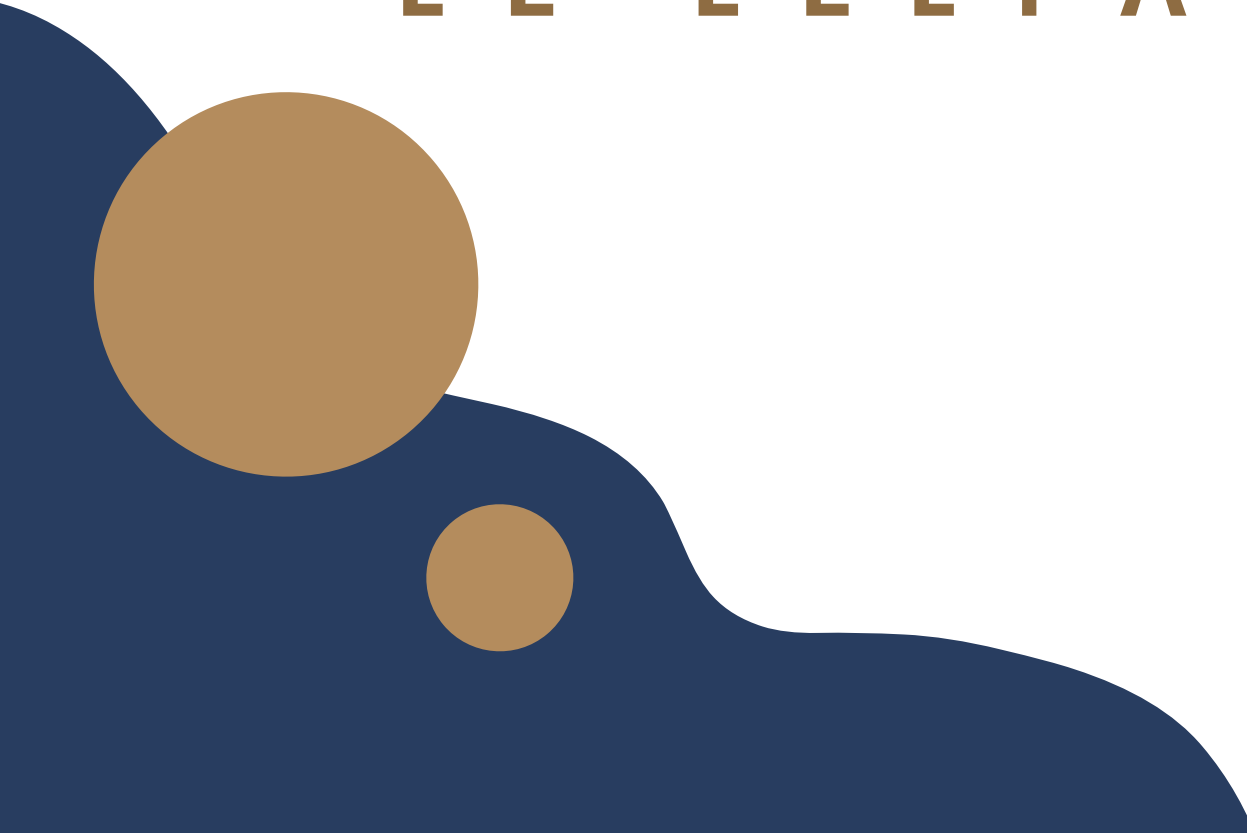
¿Es posible gestionar
CAE sin deprimirse?





EL ASUNTO

EL ELEFANTE EN LA HABITACIÓN





27%

La prevalencia global de los problemas de salud mental en España es del 27,4%
(30,2% en mujeres, 24,4% hombres).

Ministerio de sanidad, consumo y bienestar social



TRASTORNOS MÁS FRECUENTES

01

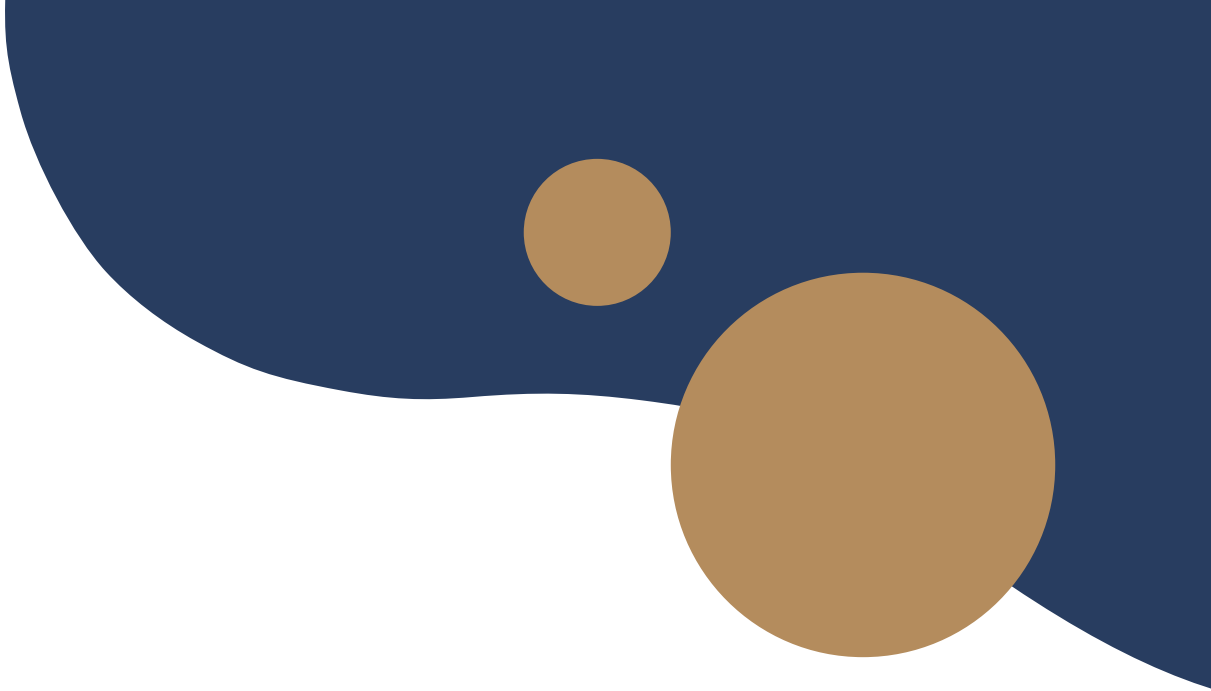
El **trastorno de ansiedad** que afecta al **6,7%** de población con tarjeta sanitaria. Es un problema con frecuencia relativamente estable entre los 35 y 84 años.

02

El **trastorno depresivo** aparece en el **4,1%** de la población y se va incrementando con la edad.

03

El síntoma más frecuente es el **trastorno del sueño**, que afecta al **5,4%** de la población (15,8% en mujeres, 5,1% en hombres), y crece con la edad.

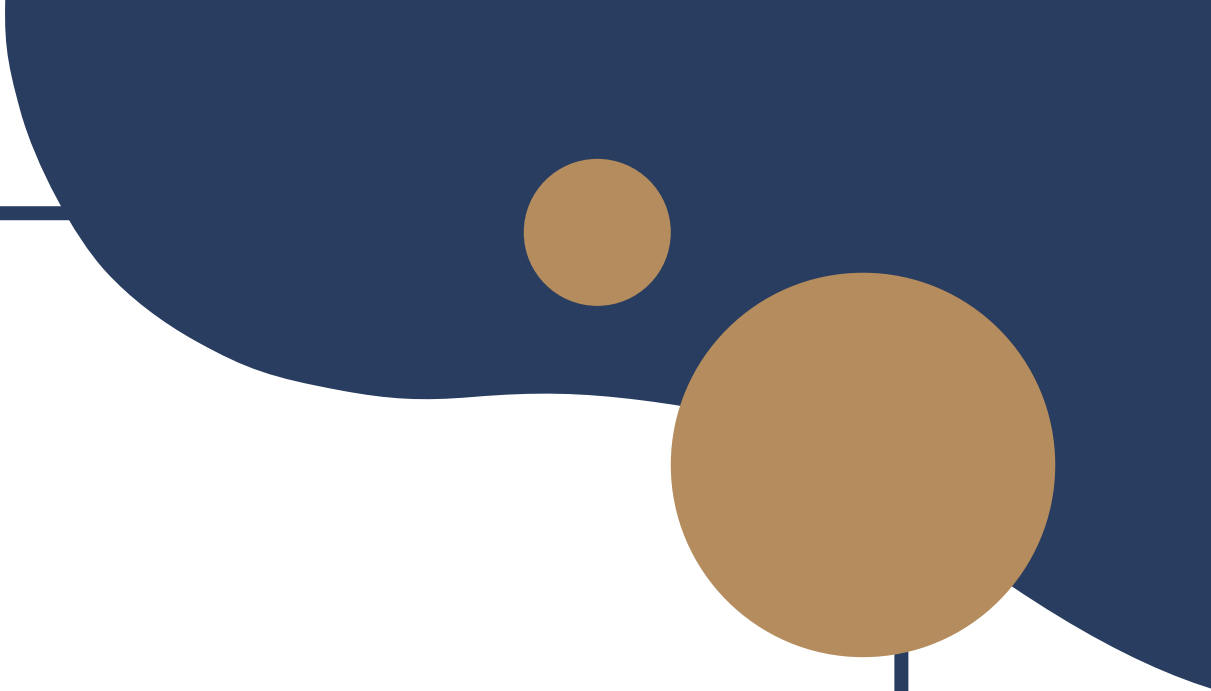


DEFINICIÓN SALUD MENTAL



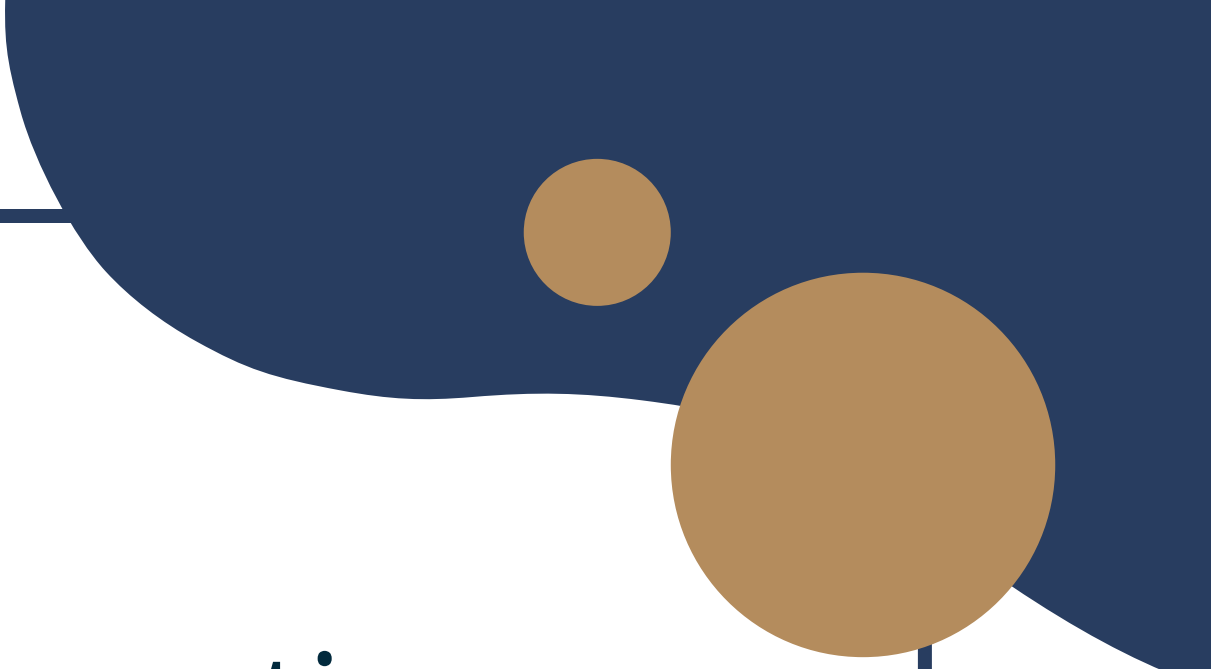
La salud mental es un **estado de bienestar mental** que permite a las personas **hacer frente** a los momentos de **estrés de la vida**, desarrollar todas sus **habilidades**, poder **aprender y trabajar** adecuadamente y contribuir a la **mejora de su comunidad**.





¿Las empresas podrían causar problemas de salud mental?





¿Deberían las empresas gestionar
(evaluar) el bienestar?



¿Hasta dónde debe de llegar la empresa
en la protección de la salud mental?



MODULO ESPECIAL EPA 2020

01

Hasta un **32%** de la población encuestada refiere estar expuesta a presión de tiempo o **sobrecarga de trabajo**

02

El siguiente factor ligado a la salud mental más identificado es el **trato difícil con clientes, pacientes, alumnos**, Está expuesta el **16%** de la población ocupada encuestada.



PANOTRATSS + SISTEMA DELTA

01

La incidencia acumulada de "trastornos mentales y del comportamiento", es de **2 casos cada 100.000** entre 2017 y 2020.

02

En el periodo 2017-2020, la incidencia acumulada de accidentes con "daño psicológico debido a agresiones y amenazas" es de **16 casos por cada 100.000** trabajadores.

Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que ...cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social ...

ANEXO 1 Cuadro de enfermedades profesionales

Grupo 1: Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.

Grupo 2: Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos.

Grupo 3: Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos.

Grupo 4: Enfermedades profesionales causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidas en otros apartados.

Grupo 5: Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.

Grupo 6: Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos.

¿Grupo 7: Enfermedades psicosociales?





¿Debería existir alguna enfermedad
profesional relacionada con la
psicosociología?





¿Los técnicos en PRL pueden gestionar los proyectos de salud mental o es mejor que vayan directamente al psicólogo?



¿Quiénes deberían gestionar los proyectos de salud mental en la empresa?



MARCO DE ACTUACIÓN

¿CÓMO GESTIONAR LA SALUD MENTAL?



MARCO DE ACTUACIÓN

• ART 22 LPRL

El acceso a la información médica de carácter personal se limitará al personal médico y a las autoridades sanitarias que lleven a cabo la vigilancia de la salud de los trabajadores, sin que pueda facilitarse al empresario o a otras personas sin consentimiento expreso del trabajador.

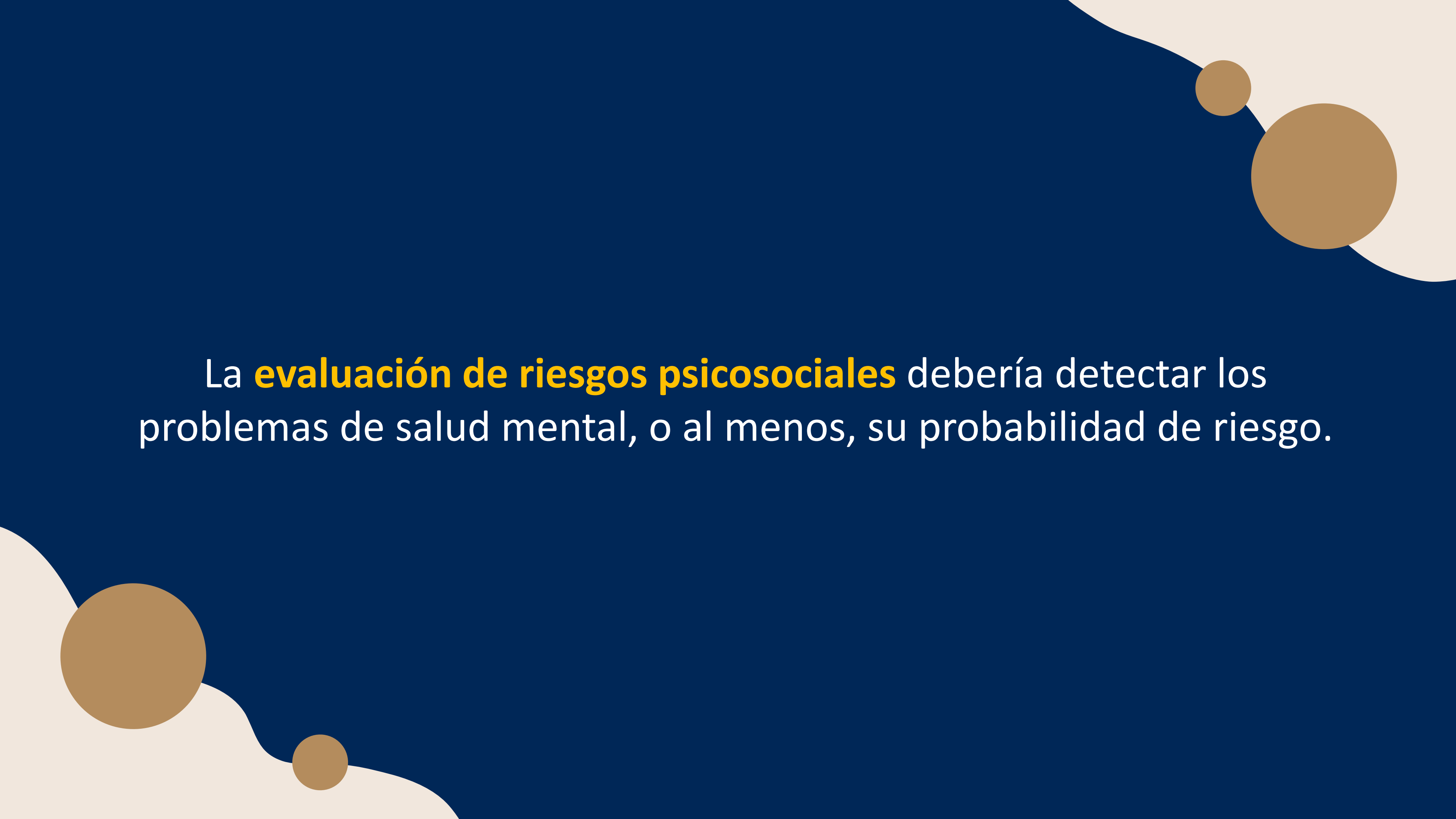
Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo por personal sanitario con competencia técnica, formación y capacidad acreditada.

• ART 33 LPRL

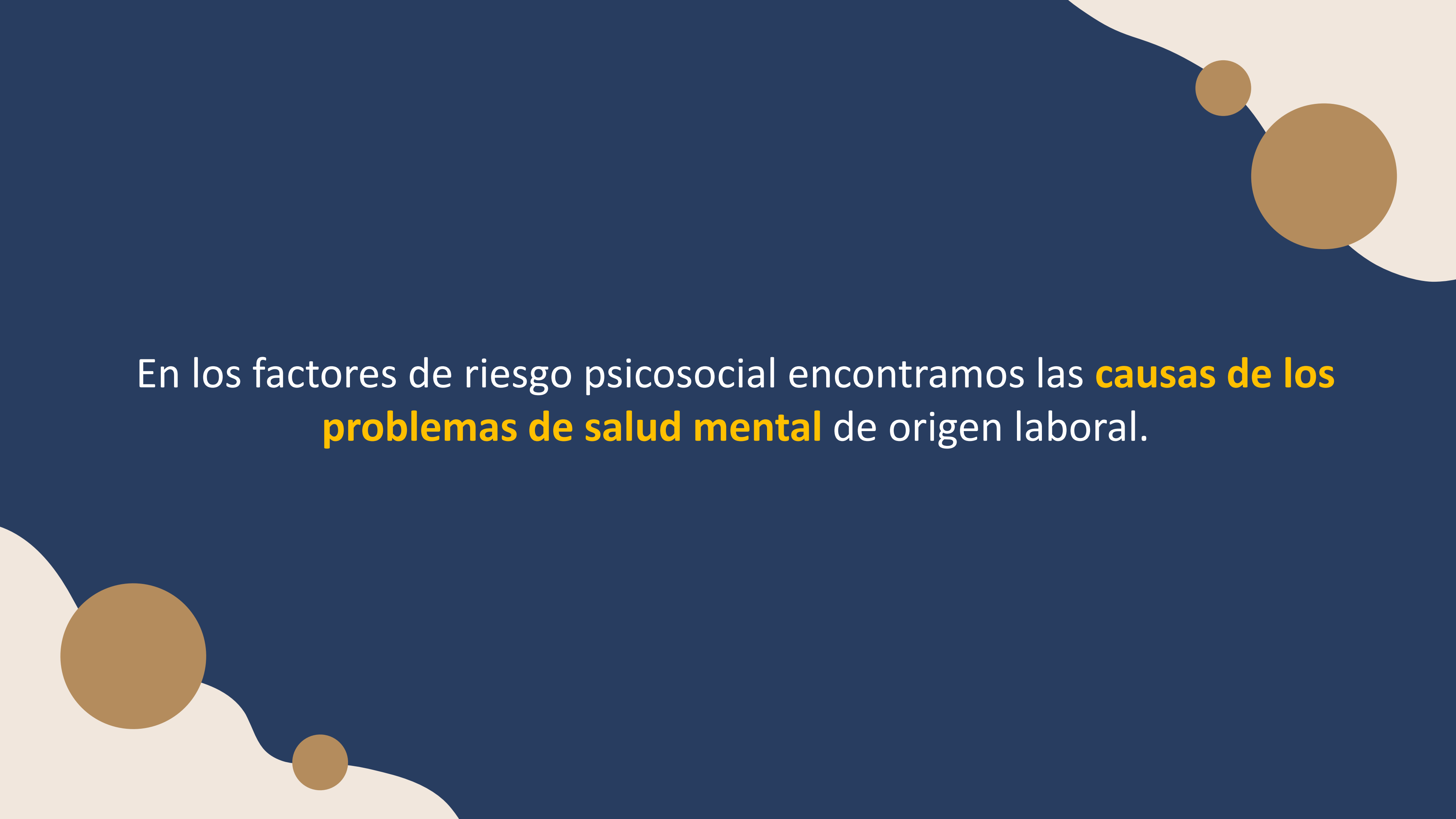
El empresario deberá consultar a los trabajadores, con la debida antelación, la adopción de las decisiones relativas a:

- Actividades de protección de la salud y prevención
- Cualquier otra acción que pueda tener efectos sustanciales sobre la seguridad y la salud de los trabajadores.





La **evaluación de riesgos psicosociales** debería detectar los problemas de salud mental, o al menos, su probabilidad de riesgo.



En los factores de riesgo psicosocial encontramos las **causas de los problemas de salud mental** de origen laboral.

DEFINICIÓN

R I E S G O P S I C O S O C I A L



El concepto de factores psicosociales hace referencia a aquellas condiciones

1. que se encuentran presentes en una **situación laboral** y
2. que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y
3. que tienen capacidad para afectar tanto al **bienestar** o a la **salud** (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

DEFINICIÓN

R I E S G O P S I C O S O C I A L



Lo que se denomina riesgos psicosociales, se refiere solamente a una de las vertientes del término psicosocial,

1. la que afecta a la organización de la empresa y su entorno social que es la que corresponde al **ámbito de potestades y responsabilidades del empresario**,
2. mientras que la vertiente que afecta exclusivamente al trabajador individualmente se encuentra dentro de su esfera de **privacidad e intimidad** y la misma solamente podría ser tratada en el marco de la **vigilancia de la salud**.

DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL



Factores Psicológicos

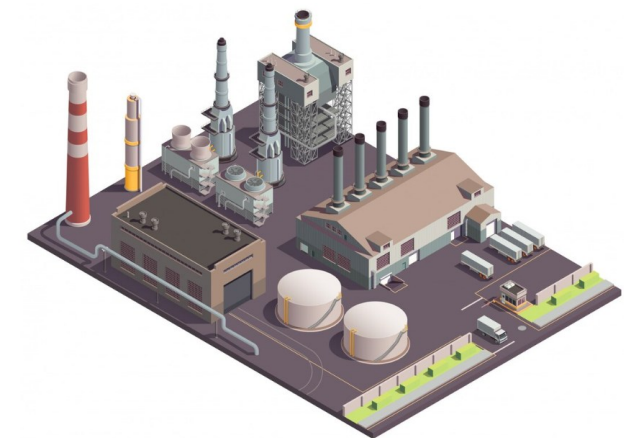
Riesgos Psicosociales

Factores Biológicos individuales

Ambiente de trabajo

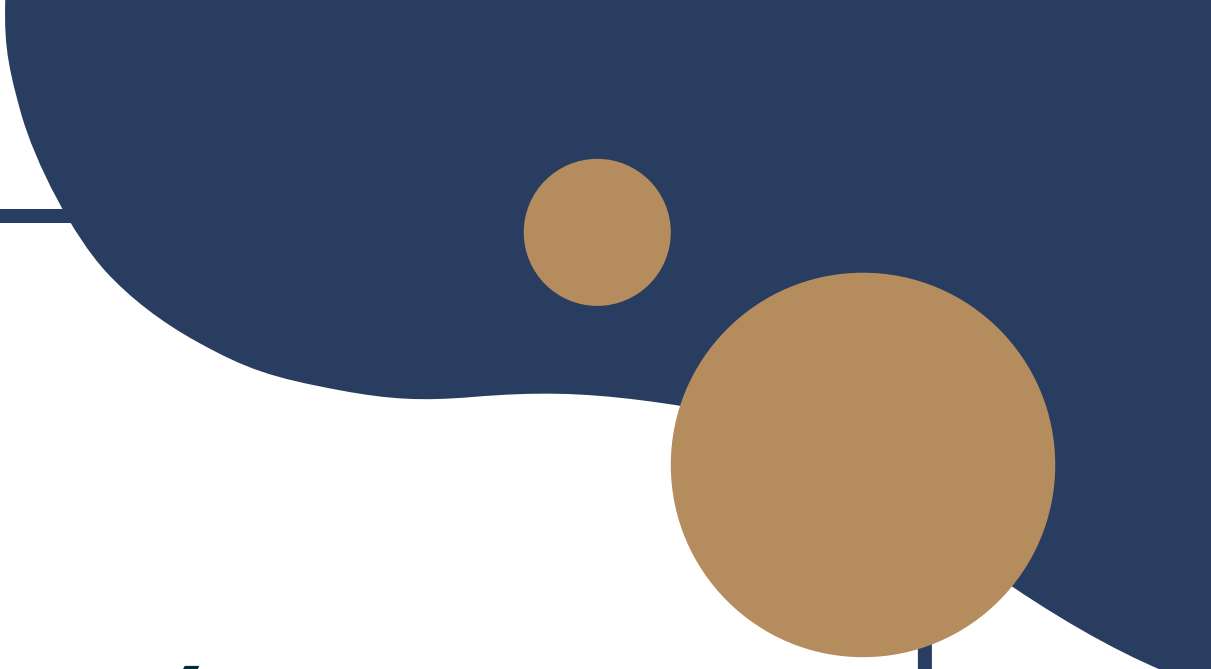
Exposición a circunstancias
Sociales o ambientales

Satisfacción laboral



¿QUIEN SE OCUPA?.. DEPENDE DEL ORIGEN





¿La colaboración entre la parte Técnica y la Médica es adecuada?



L A C O L A B O R A C I O N E S C L A V E

Vigilancia de la salud

- Detección de síntomas o signos de estrés u otras patologías.
- Detección de signos o síntomas de conflicto.
- Detección de trastornos de sueño.
- Epidemiología, 1 vez cada 6 meses o anual (por Puesto/Departamento).
- Incrementos puntuales de TME o bajas por Enf. Común.

Psicosociología

- Resultados de evaluaciones de riesgos o revisiones.
- Gestión de protocolos de acoso o conflictos.
- Aplicación de medidas preventivas.
- Revisiones de seguridad relacionadas.

SALUD MENTAL EN EL SISTEMA DE PREVENCIÓN

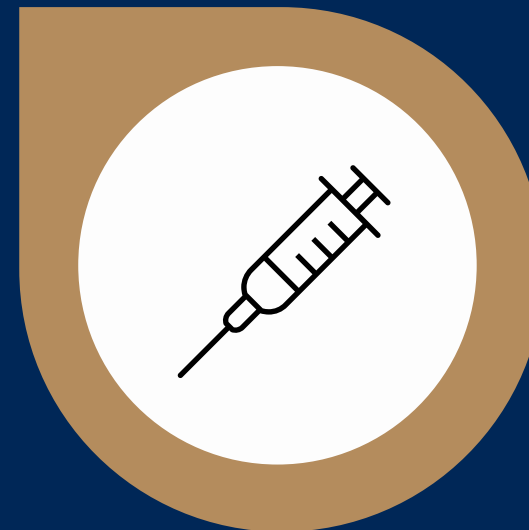
01. VDS

Reconocimientos
Protocolos
Epidemiología
Consultas / atención de pacientes
Indicadores de salud
Estudios específicos



02. ITSS

Cambios Legales
Ley PRL
Actuaciones
Sanciones



03. Psicosociología aplicada

Evaluación riesgos
Aplicación de medidas preventivas
Participación
Control
CSS

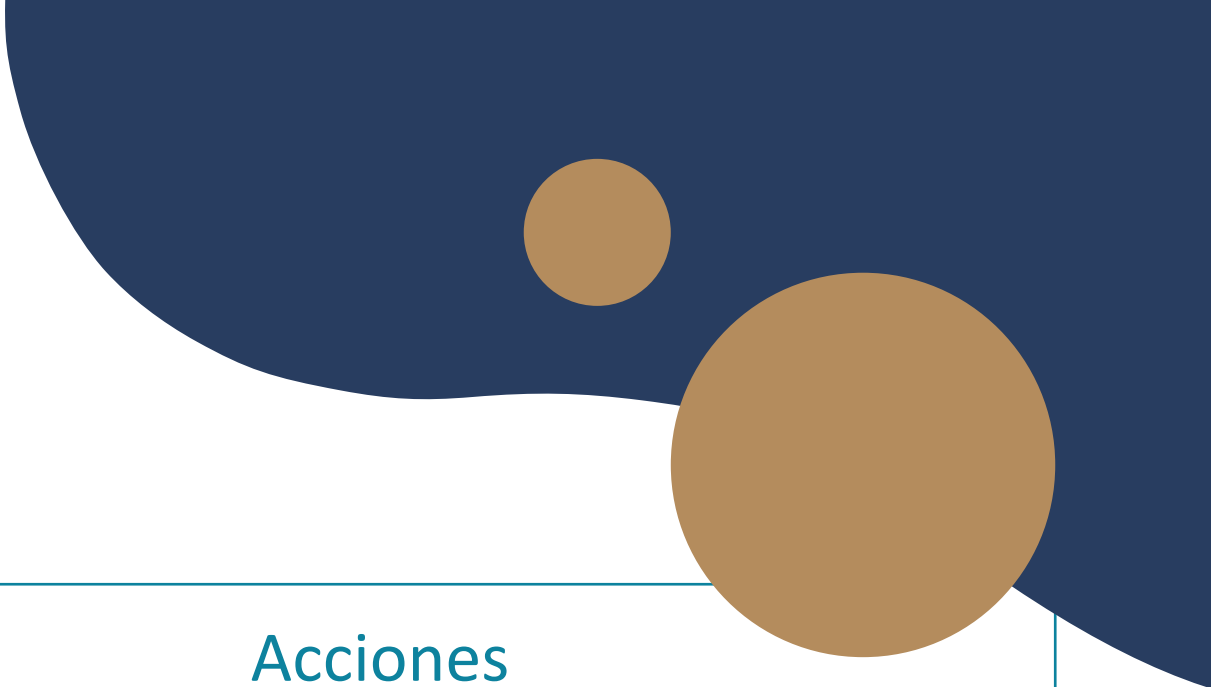
04. Mutuas

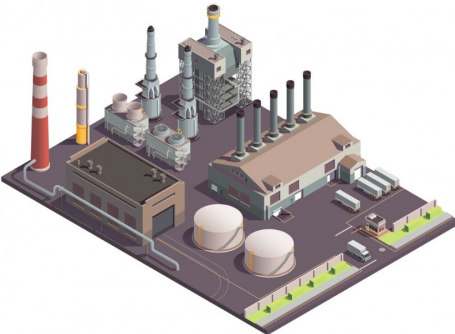
Epidemiología
Detección y tratamiento
Acciones específicas en empresa



A C C I O N E S

ACCIONES RELACIONADAS CON LA SALUD MENTAL



Origen	Gestión	Acciones
 Factores Psicológicos Factores Biológicos individuales Exposición a circunstancias Sociales o ambientales	Seguridad Social Medicina privada VDS (limitaciones)	Atención Psicológica Atención médica Relajación, afrontamiento, formación...
 Riesgos Psicosociales Ambiente de trabajo Satisfacción laboral	Servicio PRL RRHH VDS	Medidas preventivas de la evaluación Psicosocial Protocolos de acoso, formación, trabajo equipo Horario, políticas salariales, teletrabajo



Origen	Gestión	Evaluación y Detección	Acción	Control
Individual	VDS / Seg Social	Cuestionarios Salud	Afrontamiento Mejoras salariales Horarios ...	VDS, Seg. Social Reconocimientos Médicos
Empresa	RRHH	Cuestionario clima	Formación Benef. sociales	Cuestionario
Empresa	Servicio Prevencion	Evaluación riesgos psicosociales	Medidas preventivas	Reconocimientos Médicos Inspecciones

```
graph LR; A[Detección y evaluación] --> B[Tratamiento]; B --> C[Control];
```

Detección y
evaluación

Tratamiento

Control



ORGANIZACIÓN:

01

Evaluación riesgos psicosociales
Medidas preventivas

02

Participación
Comunicación

03

Grupos de Mejora

04

Rotaciones de puestos
Reparto del trabajo

05

Protocolos Acoso y Conflictos

06

Teletrabajo
Turnos
Beneficios sociales



PERSONAS:

01

Protocolos Médicos y
Controles periódicos

02

Epidemiología
Cuestionarios de detección

03

Grupos de Mejora

04

Mejora del afrontamiento

05

Relajación y gestion emocional

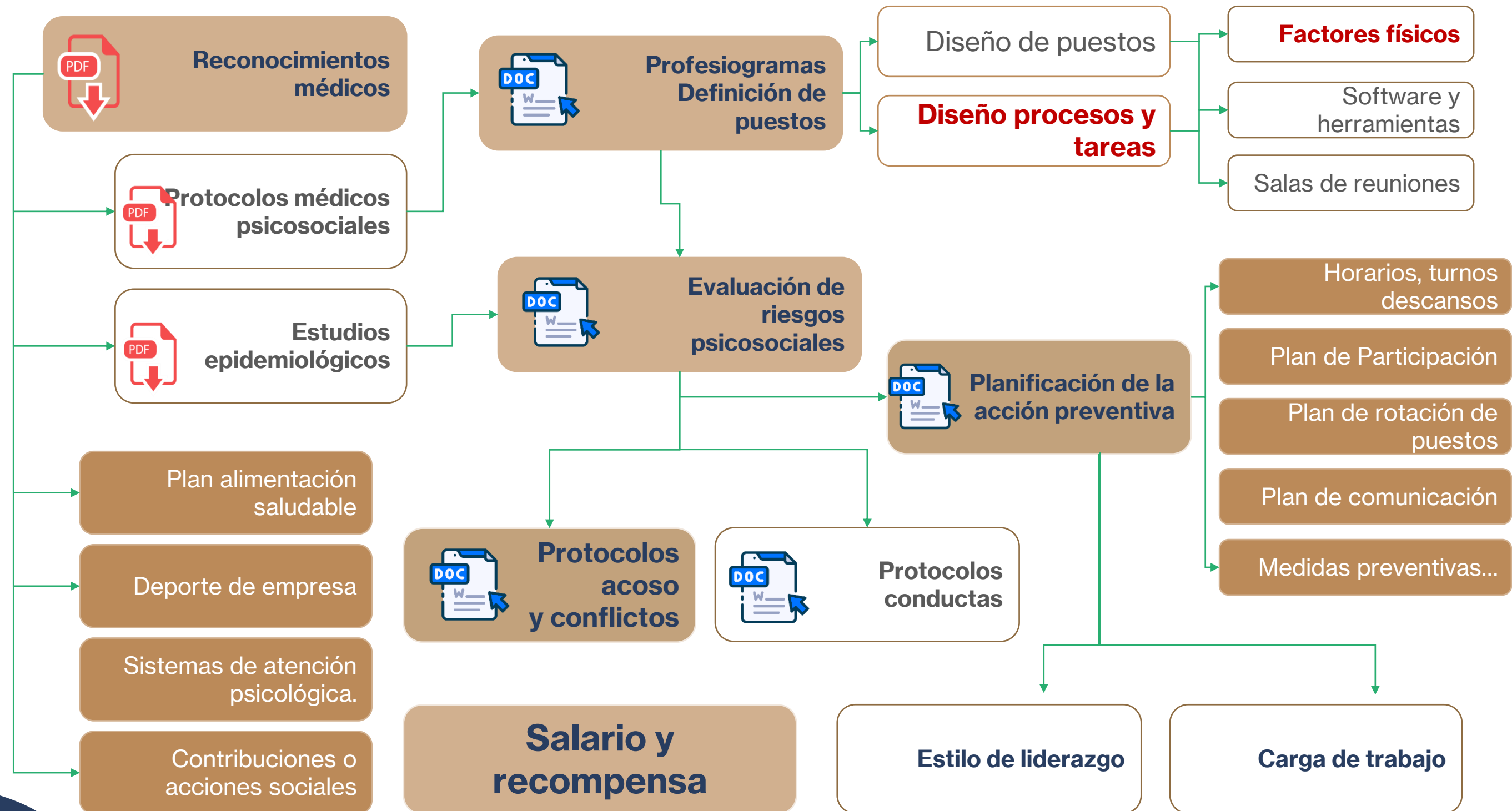
06

Ejercicio físico
Alimentación saludable



EL PLAN

ESQUEMA DE DOCUMENTOS



DISCUSIÓN

Salud Mental



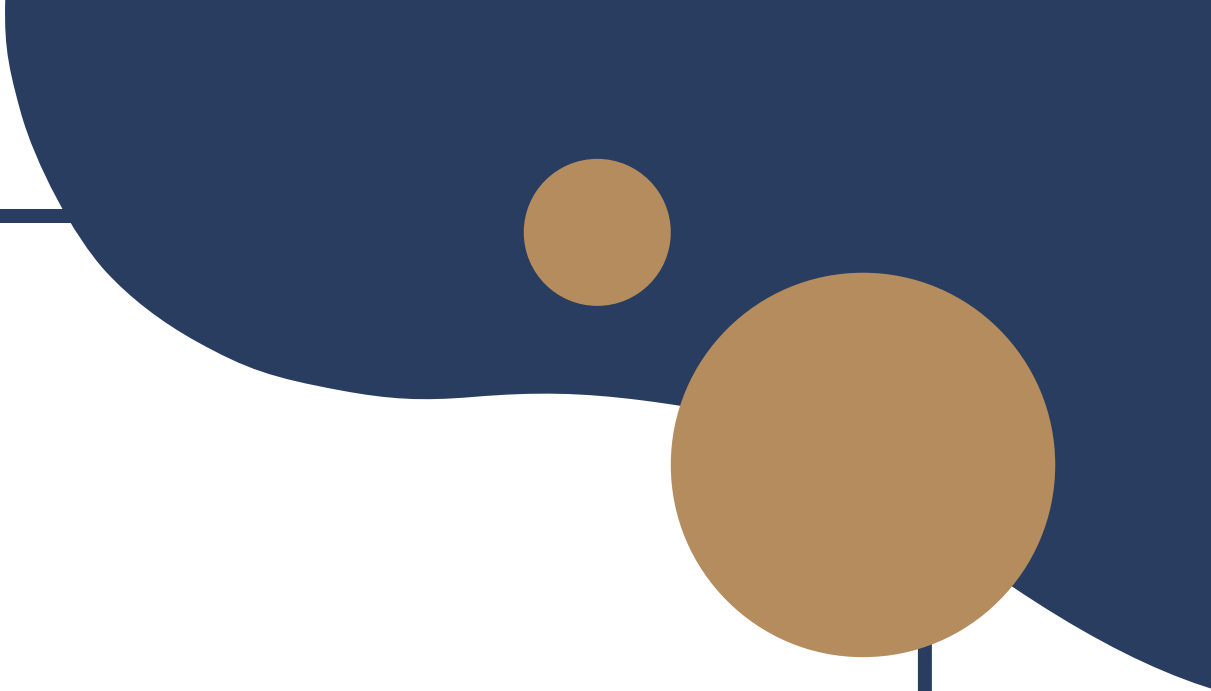


¿Nos estamos haciendo menos
resistentes mentalmente?



¿Cómo podemos hacer una sociedad más
resistente?

¿Debería Plutón volver a ser planeta de pleno derecho?



¿Posibles acciones para la mejora de la salud mental en la empresa?





CONCLUSIONES

1. La incidencia de la salud mental en la población es alta.
2. La salud mental tiene que ver con el bienestar.
3. Para realizar acciones relacionadas con la salud mental, hay que tener en cuenta la consulta y participación y quién lleva a cabo las acciones (VDS).
4. La salud mental se detecta poco en el trabajo.
5. La colaboración entre VDS y los Técnicos en PRL (psicosociología) es vital.
6. Las acciones las podemos orientar a trabajadores (mejora de la salud) o a condiciones de trabajo.
7. Documente y utilice indicadores.



MUCHAS
GRACIAS



dgracia@psicopreven.es